

## Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Gestire consapevolmente la competizione

Una sana consapevolezza di sé consente di utilizzare le proprie abilità durante le competizioni e di affrontarle con successo. Forme di gioco e di competizione proposte in maniera accattivante durante gli allenamenti costituiscono un aspetto importante della preparazione.



## «Arbitro»



Bambini e giovani si suddividono in gruppi da tre: due si affrontano in un set e il terzo si improvvisa arbitro. Ad ogni set si cambiano i ruoli.

### Varianti

- Utilizzare due arbitri per ogni set
- Giocare set ridotti (ad es. partendo da 4:4)

### Domanda di riflessione

- Ci sono state situazioni in cui hai avuto dei dubbi in merito a una regola?
-

## «Potpourri di forme di gioco»



Bambini e giovani sperimentano diverse forme di gioco:

- La partita si conclude dopo sei punti giocati. Dopodiché il giocatore più giovane lancia il dado e il numero che esce stabilisce quali dei sei scambi è determinante per la vittoria. Ad esempio se esce il quattro, il quarto scambio sarà quello determinante.
- Torneo a punti: ogni partita corrisponde a un unico scambio.
- A conduce 7:0, i punti di B valgono il triplo. Chi vince il set? Si estrae a sorte chi decide i ruoli.
- Due squadre di due giocatori si affrontano in un set all'undici. Uno dei due inizia; una volta che uno ha raggiunto sei punti, i rispettivi compagni di squadra si danno il cambio e giocano il set fino alla fine.
- Gioco d'azzardo: tutti giocano contro tutti e iniziano con cinque punti ciascuno. Possono scommettere sulla propria vittoria prima della partita. Chi vince ottiene i punti scommessi, a chi perde vengono invece sottratti. Se si arriva a zero, si ha diritto a un punto di riserva. Chi ottiene più punti?

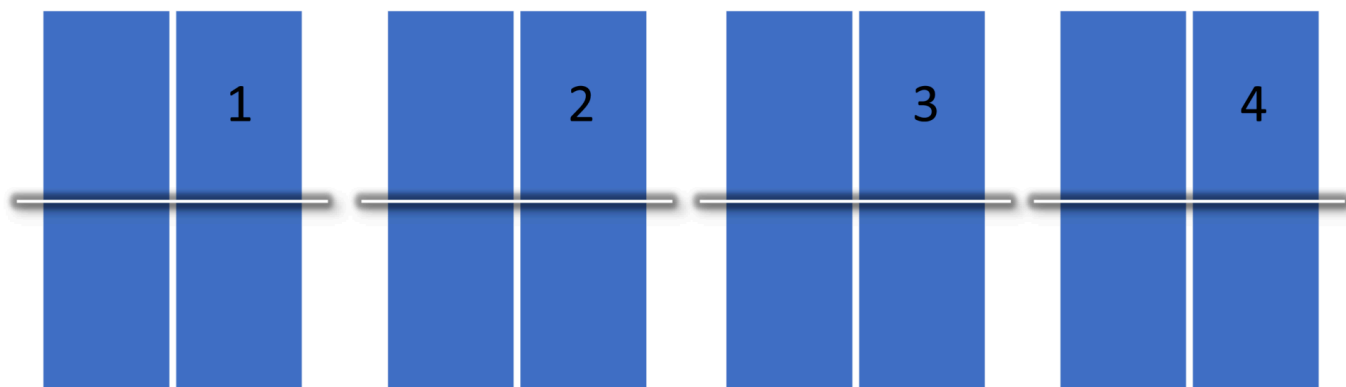
## Varianti

- Adeguare la durata della competizione

## Domanda di riflessione

- Come e perché certe regole predefinite influenzano il tuo modo di giocare?
- 

### «Gioco del re»



Le partite iniziano contemporaneamente a ogni tavolo. L'allenatore decide quando si ferma il gioco. Chi in quel momento sta vincendo avanza di un tavolo, chi sta perdendo, retrocede. Chi sta vincendo al primo tavolo o sta perdendo all'ultimo, rimane dov'è.

### Varianti

- Cambiare quando al tavolo del re un giocatore ha raggiunto cinque punti
- Cambiare quando un giocatore ha raggiunto otto punti
- Giocare con la mano meno forte
- Giocare impugnando la racchetta a penna (impugnatura tipica dei giocatori asiatici)
- Colpire la pallina solo con la gomma nera
- Jolly: prima dello scambio scommettere sul proprio punto e in caso di vittoria triplicare i punti
- Dopo alcuni round, invertire la direzione degli spostamenti verso il tavolo del re
- Ribattitore: il rinvio di tre palline corrisponde a un punto
- Iniziare gli scambi solo con servizi di rovescio

## Domanda di riflessione

- Come affronti queste regole specifiche?
-

## «Il riscaldamento dei campioni»



Tutti si riscaldano per dieci minuti palleggiando al tavolo in gruppi da quattro. Iniziano quindi a giocare la prima partita individualmente.

### Varianti

- Modificare le dimensioni dei gruppi al tavolo
- Modificare la durata del riscaldamento

### Domanda di riflessione

- Come ti prepari alla partita quando tempo e spazio sono limitati?

**Informazione extra/Indicazione:** Considera che spesso nei tornei tempo e spazio per riscaldarsi sono limitati. Affronta l'argomento con il gruppo di allenamento e cercate insieme soluzioni adeguate.

Fonte: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO